VIVA INTEIRA

POR DRICA RICCI

Mesa Viva

Doze semanas para transformar a conversa em hábito.

PRIMEIRO CICLO

Material educativo de convivência familiar. Não é terapia, não é tratamento e não substitui avaliação ou acompanhamento profissional.

vivainteira.com.br · contato@vivainteira.com.br
Edição 2026

O que é a Mesa Viva

A **Mesa Viva** é o encontro semanal da família, sem uma data marcada para terminar.

De **20 a 40 minutos** — com uma versão curta de **15**, para a semana que apertar. Uma vez por mês, a Mesa é maior: é a **Mesa de Celebração**, e nela a casa olha os três pilares juntos — Fé, Família e Finanças.

Ela não tem data para terminar. Não tem lição de casa. Não tem nota, não tem avaliação e não tem ninguém de fora olhando.

Se a sua família fez *A Mesa que Restaura*, a Mesa Viva é o que continua depois do oitavo encontro. **Se não fez, tudo bem: a Mesa Viva começa sozinha.**

> **O que ela não é.** Não é terapia, não é tratamento e não substitui avaliação ou acompanhamento profissional. Não é reunião de cobrança, não é tribunal e não é hora de resolver pendência. Não é obrigação: quem não quiser participar de uma semana não participa, e ninguém comenta.

Quem senta nesta Mesa

A Mesa Viva é da casa, mas não precisa ser sempre com a casa inteira. Ela funciona **entre um casal**, **entre um responsável e um filho**, ou **com a família reunida**. Assunto que tem uma pessoa como alvo não vai para a mesa de todos: vai para a conversa de duas.

Se você fizer sozinha

Se você fizer a Mesa sozinha, use os mesmos passos para organizar o que percebe, o que pode fazer agora e o que precisará conversar com outras pessoas depois. **O que depende da casa fica anotado para ser combinado com ela — não decidido por você.**

Como começar

Escolha o dia e a hora
Os mesmos, toda semana. Sem hora marcada ela não acontece — e o que não acontece não é combinado, é intenção.

Convide cada pessoa em separado
E aceite o não. Comece com quem quiser vir.

Imprima a folha semanal
Uma por Mesa. Ela cabe numa folha e serve para qualquer tema.

Leia os oito princípios em voz alta na primeira Mesa
Depois disso não precisa mais — eles ficam na parede.

Marque as quatro primeiras
Quatro datas são suficientes para saber se o hábito pegou.

> Se a sua família acabou de terminar *A Mesa que Restaura*, as quatro primeiras datas já foram marcadas no Encontro 8. Comece por elas.

Os oito princípios continuam valendo

A Mesa Viva **não traz um código novo**. Os oito princípios de *A Mesa que Restaura* continuam valendo, do primeiro ciclo ao último – e a folha deles está no **Folhas da Jornada**, para ficar à vista.

Em resumo, para quem chega agora:

1. **A mesa é de todos.** Todos têm voz, do mais novo ao mais velho. Ninguém domina a conversa.
2. **Ninguém é obrigado. "Prefiro passar" é aceito** sem pergunta, sem pressão e sem cara feia.
3. **Escutamos até o fim.** Ouvir antes de responder. Quem escutou devolve: *"o que eu entendi foi…"*.
4. **Falamos de nós, não contra o outro.** *"Quando acontece X, eu sinto Y e preciso de Z."*
5. **Reconhecemos antes de corrigir.** Toda conversa começa pelo que está funcionando.
6. **Todo erro pode pedir recomeço.** Reconheço · assumo o impacto · reparo · mudo. **O perdão não tem prazo e não se cobra.**
7. **Conversa termina em combinado.** Quando houver decisão. Mas nem toda conversa precisa virar acordo.
8. **O que é dito à mesa é cuidado.** Não vira arma, deboche, punição ou exposição – **com a exceção que protege**, abaixo.

> **O cuidado que vale em toda Mesa.** O que é dito na Mesa não vira arma, deboche, punição ou exposição. **E há uma exceção, que existe para proteger:** se alguém contar algo que indique violência, abuso, risco de suicídio, automutilação ou perigo, **isso não fica em segredo** – um adulto seguro precisa saber e a ajuda certa precisa ser procurada. Diga isso **antes**, em voz alta, e não depois de alguém falar.

> **O botão de pausa. Qualquer pessoa pode pedir uma pausa, a qualquer momento.** A conversa só será retomada quando houver segurança e condições emocionais, podendo ser reagendada. **Pedir pausa não é fuga, não é desobediência e não é fracasso.** Ninguém comenta a pausa do outro.

Os hábitos da Mesa Viva

Estes não são regras novas: são o **jeito de funcionar** do encontro semanal. Seis hábitos, e cada um resolve um problema concreto.

Dia e horário fixos
Os mesmos, toda semana. Sem hora marcada, ela não acontece — e o que não acontece não é combinado, é intenção.

Um tema por vez
Uma Mesa, um assunto. O que aparecer fora do tema fica anotado para a próxima.

Condução alternada
A cada semana, uma pessoa conduz. As crianças podem conduzir com apoio; para muitas, é a parte preferida.

Uma pergunta de cada vez
Uma rodada: todos respondem, ou passam. Escute inteiro antes de responder.

Confirmação da próxima Mesa
Dia, hora e quem conduz — antes de alguém levantar da mesa.

Retomada sem culpa
Faltou uma semana? Retomem de onde pararam. **Nenhuma Mesa perdida precisa ser reposta** — uma mesa que precisa ser reposta vira dívida, e dívida ninguém quer pagar.

O roteiro de toda semana

PASSO	TEMPO	O QUE ACONTECE
Gratidão ou reconhecimento	3 a 5 min	Cada um diz uma coisa boa da semana de outra pessoa. Parece pequeno; é o que impede a conversa de nascer defendendo.
O tema da semana	2 min	Quem conduz lê a pergunta de abertura. Uma pergunta, uma vez.
Escuta	10 a 20 min	Uma rodada: todos respondem, ou passam. Sem conselho, sem correção, sem defesa.
Combinado, quando couber	3 a 5 min	Só quando surgir algo **pequeno, seguro e possível**. Nem toda Mesa precisa virar acordo, e o que for complexo fica para outro momento.
Oração, se a família quiser	2 min	Opcional, sempre. Uma família sem prática religiosa pula este passo sem explicar nada.
Confirmação da próxima Mesa	1 min	Dia, hora e quem conduz – antes de alguém levantar.

A versão de 15 minutos: gratidão, a pergunta, uma rodada curta e a confirmação da próxima. Sem combinado e sem registro. **Uma Mesa de 15 minutos é uma Mesa.**

O que se resolve na Mesa, e o que não

Nem tudo precisa ser resolvido hoje. Quando surgir um combinado pequeno, seguro e possível, ele pode ser registrado. **Questões complexas, conflitos intensos ou decisões que exigem privacidade ficam para outro momento adequado** – anote e leve para lá.

A Mesa **não é tribunal nem reunião de cobrança.** Quando a Mesa vira espaço de cobrança, ela perde o seu propósito de escuta e construção – e as pessoas param de vir.

Como escolher o tema

O ciclo guiado
Doze semanas organizadas para a família começar e continuar.

Os temas para continuar
Depois do primeiro ciclo, a família pode escolher novas conversas guiadas conforme o momento que está vivendo.

O que a semana trouxer
Sempre vale. Se aconteceu alguma coisa na semana que pede conversa, ela é o tema.

Quem escolhe o tema é quem conduz, e a condução alterna. Se ninguém tiver ideia, as três perguntas da Mesa 3 servem para qualquer semana: *o que pesou em você esta semana? o que você precisou e não pediu? o que eu fiz que ajudou?*

O ciclo de doze semanas

O primeiro ciclo tem **doze semanas**: **nove Mesas guiadas** e **três Mesas de Celebração**, nas semanas 4, 8 e 12.

A Mesa de Celebração substitui a Mesa guiada daquela semana. Não é um encontro a mais, e a tabela abaixo mostra exatamente qual é qual.

A semana 12 fecha o ciclo. Ela é a terceira Celebração e também a revisão: olha os três pilares do mês, revê as doze semanas e marca as quatro primeiras datas do ciclo seguinte. **Não existe uma semana 13.**

A ordem importa, e é a mesma lógica da jornada: **ver antes de julgar, reconhecer antes de apontar, escutar antes de combinar.**

Se a sua família fez *A Mesa que Restaura*, as três primeiras Mesas vão parecer familiares. Não é repetição: **o encontro ensinou, a Mesa pratica.**

SEMANA	TIPO DA MESA	TEMA	DATA	QUEM CONDUZ	CONCLUÍDA
1	Mesa guiada	Onde estamos agora	____ / ____		
2	Mesa guiada	O que funciona bem aqui	____ / ____		
3	Mesa guiada	Escutar de verdade	____ / ____		
4	Mesa de Celebração	Fé, Família e Finanças	____ / ____		
5	Mesa guiada	Tempo junto	____ / ____		
6	Mesa guiada	A casa que a gente divide	____ / ____		
7	Mesa guiada	Telas	____ / ____		
8	Mesa de Celebração	Fé, Família e Finanças	____ / ____		
9	Mesa guiada	Respeito, limites e liberdade	____ / ____		
10	Mesa guiada	Quando a gente discorda	____ / ____		
11	Mesa guiada	De onde viemos e para onde vamos	____ / ____		
12	Mesa de Celebração · fecha o ciclo	Fé, Família e Finanças · e a revisão do ciclo	____ / ____		

Nove Mesas guiadas

1. Semana 1 · Onde estamos agora
2. Semana 2 · O que funciona bem aqui
3. Semana 3 · Escutar de verdade
4. Semana 5 · Tempo junto
5. Semana 6 · A casa que a gente divide
6. Semana 7 · Telas
7. Semana 9 · Respeito, limites e liberdade
8. Semana 10 · Quando a gente discorda
9. Semana 11 · De onde viemos e para onde vamos

Três Celebrações

Semanas 4, 8 e 12.

A Celebração **substitui** a Mesa guiada daquela semana — não é um encontro a mais.

Duas Mesas extras, completas neste guia

- Fé e gratidão
- Dinheiro, escolhas e prioridades

Os temas delas já são os blocos **Fé** e **Finanças** das Celebrações. Podem ser usadas quando a família quiser, e **não alteram o ciclo oficial de doze semanas**.

1 Onde estamos agora

SEMANA 1

Objetivo. Ver a semana da família como ela é, sem enfeite e sem acusação.

É comum uma casa ter uma versão oficial de si mesma — "aqui está tudo bem" — e uma versão vivida. A primeira Mesa do ciclo serve para as duas aparecerem na mesma frase, sem que ninguém precise defender nada.

Como foi a nossa semana, de verdade?

Se a conversa pedir mais

- O que foi mais leve nesta semana?
- O que pesou e ninguém falou?
- O que você quis dizer e não achou hora?

Com crianças

Peça um desenho da semana, ou uma cor. "Se a semana fosse uma cor, qual era?" A criança explica a cor; não se corrige o que ela diz.

Com adolescentes

Não peça balanço nem relatório. Uma frase basta, e "foi normal" é uma resposta legítima.

Se for só entre os adultos

Se só os adultos sentarem, respondam a mesma pergunta sobre a casa, não sobre o outro. A diferença está em dizer "a semana foi" em vez de "você foi".

> **Cuidado.** Ninguém corrige a versão do outro. Duas pessoas podem ter vivido semanas diferentes na mesma casa, e as duas estão certas.

Combinado possível — nenhuma Mesa é obrigada a ter um

Escolher o dia e a hora da Mesa da próxima semana — e defendê-los como se fossem compromisso de trabalho.

Princípio. olhar para o que é antes de decidir o que fazer. Nenhuma casa muda o que se recusa a enxergar.
Oração opcional: Uma oração curta de abertura do ciclo, se a família quiser.

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

2 O que funciona bem aqui

SEMANA 2

Objetivo. Nomear o que já dá certo nesta casa, em voz alta e com nome de gente.

O reconhecimento específico pode mudar o clima da conversa e prepara a família para tratar do que precisa melhorar. Por isso ele vem antes de falar do que falta.

O que esta família faz bem, que a gente quase nunca diz?

Se a conversa pedir mais

- O que alguém fez esta semana que te ajudou?
- Que coisa daqui você levaria para a sua casa no futuro?
- O que você acha que a gente faz melhor do que a maioria?

Com crianças

Cada criança diz uma coisa boa de cada pessoa da mesa. Se travar, o adulto começa e ela repete o formato.

Com adolescentes

Aceite elogio curto e sem elaboração. Um "acho que a gente é engraçado" é reconhecimento e conta.

Se for só entre os adultos

Digam um ao outro uma coisa específica, com data. "Você é legal" não é reconhecimento; "terça você percebeu que eu estava mal e não perguntou nada, só ficou" é.

> **Cuidado.** Reconhecimento não se usa como introdução de crítica. Se vier "você é ótimo, MAS", a Mesa para o "mas" e guarda para a Mesa 8.

Combinado possível — nenhuma Mesa é obrigada a ter um

Cada um diz, uma vez durante a semana, uma coisa específica que reconheceu em alguém da casa.

Princípio. gratidão dita em voz alta é diferente de gratidão sentida em silêncio. Só a primeira chega no outro.
Oração opcional: Agradecer por uma pessoa da casa, nominalmente, se a família quiser.

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

3 Escutar de verdade

SEMANA 3

Objetivo. Praticar escuta sem conselho, sem correção e sem defesa.

Quase toda conversa em casa é interrompida por uma solução. Quem escuta já está montando a resposta. Esta Mesa não treina falar melhor: treina ficar quieto o tempo suficiente.

O que pesou em você esta semana?

Se a conversa pedir mais

- O que você precisou e não pediu?
- O que eu fiz que ajudou?
- Quando foi a última vez que você se sentiu ouvido aqui?

Com crianças

Brincadeira do eco: a criança fala, o adulto repete com as próprias palavras e pergunta "foi isso?". Ela adora corrigir o adulto, e o exercício é exatamente esse.

Com adolescentes

Nada de conselho. Se um adulto começar a orientar, qualquer pessoa da mesa pode dizer "só escuta" — e isso vale, inclusive contra o adulto.

Se for só entre os adultos

As três perguntas acima funcionam inteiras para um casal, e é nelas que a maior parte do que não se diz costuma aparecer.

> **Cuidado.** Escutar não é concordar. Ninguém precisa aceitar o que ouviu para ter escutado bem.

Combinado possível — nenhuma Mesa é obrigada a ter um

Uma conversa de dez minutos na semana em que a pessoa só escuta — sem resolver, sem opinar.

Passagem. "Portanto, meus amados irmãos, toda pessoa seja pronta para ouvir, tardia para falar, tardia para se irar;" — Tiago 1.19, Bíblia Livre

Oração opcional: Pedir paciência para ouvir antes de responder, se a família quiser.

Todas as Escrituras em português citadas são da Bíblia Livre (BLIVRE), Copyright © Diego Santos, Mario Sérgio e Marco Teles — fevereiro de 2018. Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Brasil.

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

4 Tempo junto

SEMANA 5

Objetivo. Distinguir tempo dividido de tempo junto, e combinar um pedaço real da semana.

É possível passar o dia inteiro no mesmo espaço e não ter cinco minutos juntos. Estar na mesma sala com telas diferentes é tempo dividido; tempo junto é outra coisa.

Quando foi a última vez que a gente esteve junto de verdade?

Se a conversa pedir mais

- O que você gostaria de fazer com a gente e nunca dá tempo?
- Que momento da semana é seu preferido aqui?
- O que atrapalha a gente de ficar junto?

Com crianças

Deixe a criança escolher UM programa da semana. Ela escolhe, e a família cumpre – mesmo que seja simples.

Com adolescentes

Não force presença. Ofereça uma janela curta e real: quinze minutos no carro contam mais do que um domingo inteiro obrigatório.

Se for só entre os adultos

Perguntem quando foi o último tempo a dois que não foi logística. Marquem um, com hora.

> **Cuidado.** Tempo junto não é prêmio nem castigo. Não se retira tempo junto como punição.

Combinado possível – nenhuma Mesa é obrigada a ter um

Marcar um momento junto nesta semana, com dia e hora – não "qualquer dia desses".

Princípio. presença é o que a gente dá quando não está resolvendo nada. É o mais raro e o mais barato.
Oração opcional: Agradecer pelo tempo que a casa ainda tem junto, se a família quiser.

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

5 A casa que a gente divide

SEMANA 6

Objetivo. Combinar rotina e responsabilidades sem que a Mesa vire distribuição de tarefa.

Boa parte do atrito doméstico costuma ter menos a ver com a louça e mais com alguém sentir que carrega sozinho. Esta Mesa não monta escala — ela deixa visível quem carrega o quê.

O que pesa mais nesta casa, e em quem?

Se a conversa pedir mais

- O que você faz aqui que ninguém percebe?
- O que você faria melhor se alguém ajudasse?
- O que a gente combinou e não está funcionando?

Com crianças
Deixe a criança escolher uma tarefa que ela quer ter — e que seja de verdade, não de faz de conta.

Com adolescentes
Combine escopo e prazo, não obediência. "A louça até as nove" funciona; "ajude mais em casa" não funciona.

Se for só entre os adultos
Digam, cada um, a carga invisível que carregam. A maior parte dela nunca foi dita em voz alta.

> **Cuidado.** Esta Mesa não é lugar de cobrar quem não cumpriu. O que não foi feito vira combinado novo, não acusação.

Combinado possível — nenhuma Mesa é obrigada a ter um
Um ajuste pequeno na divisão da semana, com quem e até quando.

Princípio. casa se sustenta com trabalho dividido e trabalho reconhecido. Faltando um dos dois, ela desanda.
Oração opcional: Agradecer pelo trabalho invisível de alguém da casa, se a família quiser.

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

6 Telas

SEMANA 7

Objetivo. Combinar o lugar das telas na casa — juntos, e para todos.

Regras de tela tendem a se sustentar melhor quando os adultos também participam dos acordos. Por isso as telas entram nesta Mesa como acordo de convivência da casa inteira, adulto incluído.

O que a gente quer que a tela ocupe na nossa casa?

Se a conversa pedir mais

- Em que momento a tela atrapalha a gente?
- O que a gente deixou de fazer por causa dela?
- Que horário sem tela faria diferença aqui?

Com crianças

Pergunte o que ela gosta de ver e assista junto uma vez. Conhecer o que a criança vê vale mais do que limitar sem saber.

Com adolescentes

Negocie, não decrete. Um acordo que o adolescente ajudou a escrever tem chance; um imposto só ensina a burlar.

Se for só entre os adultos

Combinem um horário em que os adultos também largam o telefone. Sem isso, o acordo não se sustenta.

> **Cuidado.** Esta Mesa combina o USO das telas na casa. Ela **não** é o lugar de confrontar ninguém sobre o que assistiu, acessou ou postou — isso tem alvo, e assunto com alvo não vai para a mesa da família.

Combinado possível — nenhuma Mesa é obrigada a ter um

Um horário ou um cômodo sem tela, valendo para todo mundo.

Princípio. o que a casa faz junta define a casa mais do que o que ela proíbe.
Oração opcional: Pedir atenção para o que realmente importa, se a família quiser.

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

7 Respeito, limites e liberdade

SEMANA 9

Objetivo. Nomear o que não se faz nesta casa, e o que cada um pode decidir sozinho.

Limite e liberdade se sustentam juntos: combinados só de um lado tendem a virar controle ou a deixar a casa sem referência. Por isso os dois entram na mesma conversa.

O que nunca é aceitável nesta casa, mesmo com raiva?

Se a conversa pedir mais

- O que você já pode decidir sozinho?
- O que você gostaria de poder decidir e ainda não pode?
- Que limite daqui você acha justo? E qual não acha?

Com crianças

Use exemplos concretos: gritar, bater, chamar nome feio, entrar sem bater. A criança sabe dizer o que dói.

Com adolescentes

Reconheça o que ele já decide sozinho. Ampliar uma autonomia por ciclo vale mais do que discutir todas de uma vez.

Se for só entre os adultos

Os adultos combinam entre si antes. Limite que os dois não sustentam vira disputa, e a criança aprende a escolher o adulto.

> **Cuidado.** Ninguém é julgado nesta Mesa pelo que já fez. A conversa é sobre o que vale daqui para frente.

Combinado possível — nenhuma Mesa é obrigada a ter um

Escrever uma regra da casa que valha para todos — adultos inclusive.

Princípio. respeito é o mínimo que não se negocia, mesmo entre quem se ama e discorda.
Oração opcional: Pedir domínio próprio nas horas de raiva, se a família quiser.

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

8 Quando a gente discorda

SEMANA 10

Objetivo. Praticar discordar sem ferir, e treinar o caminho de volta depois do erro.

Conflito faz parte da convivência. A literatura sugere que o que distingue relações duráveis não é a ausência de conflito, e sim a existência de um caminho de volta – combinado antes da briga, não durante.

Sobre quais assuntos pequenos a gente costuma discordar?

Se a conversa pedir mais

- O que ajuda você a se sentir melhor depois de uma briga?
- O que a gente faz que piora a discussão?
- Qual foi a última vez que alguém aqui consertou uma coisa?

Com crianças

Ensaie a frase: "eu não gostei quando…". A criança treina a frase sem ninguém estar bravo – é assim que ela aprende.

Com adolescentes

Ofereça o direito de sair e voltar. Adolescente que pode pedir pausa discute melhor do que adolescente encurralado.

Se for só entre os adultos

Combinem a frase de pausa do casal e respeitem-na mesmo no meio da frase.

> **Cuidado.** Quem errou faz os quatro passos: reconheço, assumo o impacto, reparo, mudo. **Quem foi ferido não é obrigado a perdoar, responder, abraçar ou encerrar o assunto. O perdão não tem prazo.** Reconciliação não substitui proteção e responsabilização. Violência e abuso não se tratam nesta Mesa.

Combinado possível – nenhuma Mesa é obrigada a ter um

Combinar a frase de pausa da casa – e onde cada um vai quando precisar dela.

Princípio. reparar é do lado de quem errou. Perdoar é do lado de quem foi ferido, e no tempo dele.
Oração opcional: Pedir humildade para reconhecer e paciência para esperar, se a família quiser.

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

9 De onde viemos e para onde vamos

SEMANA 11

Objetivo. Contar a história da família e colocar na mesa o que cada um quer daqui para frente.

Conhecer a história da própria família está associado a maior senso de identidade e resiliência. E família que só conversa sobre problema esquece que tem futuro: dizer um sonho em voz alta muda a conversa de sobrevivência para direção.

> Qual história da nossa família você não quer que seja esquecida? E o que você quer que aconteça neste ano?

Se a conversa pedir mais

- Quem veio antes de nós, e o que essa pessoa enfrentou?
- O que a gente aprendeu de um tempo difícil?
- O que você gostaria que a gente fizesse junto algum dia?
- Se a gente pudesse mudar uma coisa aqui, qual seria?

Com crianças

Mostre fotos e deixe a criança perguntar quem é quem. Depois, deixe sonhar sem realismo — não corrija o sonho dela com o orçamento da casa.

Com adolescentes

Conte uma história em que um adulto da casa errou e se recuperou: é a que mais serve. E leve a sério o que ele sonhar, mesmo que mude no ciclo seguinte.

Se for só entre os adultos

Contem um ao outro a história de família que cada um trouxe para esta casa — e o que decidiram repetir ou não repetir. Depois, um sonho individual e um sonho comum: os dois precisam existir.

> **Cuidado.** História de dor de terceiros não se conta sem o consentimento de quem a viveu, principalmente se a pessoa está na mesa. E sonho não vira meta obrigatória: ninguém é cobrado no ciclo seguinte pelo que sonhou neste.

Combinado possível — nenhuma Mesa é obrigada a ter um

Três palavras que descrevem esta família — e o primeiro passo de um sonho pequeno da casa, nesta semana.

Princípio. identidade se transmite contando, não explicando. E direção vale mais do que velocidade — uma casa que sabe para onde vai atravessa mês ruim.
Oração opcional: Agradecer por quem veio antes e entregar os planos da casa, se a família quiser.

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

Celebração e revisão do ciclo

SEMANA 12 · A CELEBRAÇÃO QUE FECHA O CICLO

Objetivo. Fechar o ciclo na própria Mesa de Celebração: os três pilares, o balanço das doze semanas e as datas do ciclo seguinte.

Um ciclo que se fecha fica mais fácil de recomeçar. Esta é a terceira Mesa de Celebração do ciclo e ela faz as duas coisas: olha Fé, Família e Finanças do mês **e** revê as doze semanas. É mais longa, tem comida, e termina com as quatro primeiras datas do próximo ciclo já marcadas.

O que queremos manter, ajustar ou encerrar antes do próximo ciclo?

Se a conversa pedir mais

- O que mudou nesta casa em doze semanas?
- Qual Mesa foi a mais importante?
- O que a gente combinou e cumpriu?
- Que tema faltou, e entra no próximo ciclo?

Com crianças

Deixe cada criança contar a Mesa preferida dela, e por quê.

Com adolescentes

Pergunte, de verdade, se ele quer continuar — e ouça a resposta inteira antes de reagir.

Se for só entre os adultos

Revisem os acordos do ciclo: o que virou hábito, o que não pegou e por quê.

> **Cuidado.** Nenhum balanço vira cobrança. Acordo não cumprido é informação sobre o acordo, não sobre a pessoa.

Combinado possível — nenhuma Mesa é obrigada a ter um

Marcar as quatro primeiras Mesas do ciclo seguinte, com data e hora.

Passagem. "Os planos fracassam quando não há [bom] conselho; mas com abundância de conselheiros eles se confirmam." — Provérbios 15.22, Bíblia Livre

Oração opcional: Agradecer pelo ciclo que passou, se a família quiser.

Todas as Escrituras em português citadas são da Bíblia Livre (BLIVRE), Copyright © Diego Santos, Mario Sérgio e Marco Teles — fevereiro de 2018. Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Brasil.

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

Mesa extra · Fé e gratidão

FORA DAS NOVE MESAS GUIADAS

Objetivo. Abrir espaço para o que a casa crê e para o que ela agradece.

Esta é a Mesa mais opcional de todas, e é assim de propósito. Uma família sem prática religiosa faz a parte da gratidão e pula o resto — sem constrangimento e sem justificativa.

Pelo que esta família tem a agradecer neste ciclo?

Se a conversa pedir mais

- Em que você se apoia quando aperta?
- O que dá esperança a você?
- O que a gente quer ensinar sobre isso em casa?

Com crianças
Pergunte "o que foi bom hoje?" e aceite qualquer resposta, inclusive sorvete.

Com adolescentes
Não exija fé. Pergunta de crença respondida por obrigação ensina a mentir sobre o que se crê.

Se for só entre os adultos
Digam um ao outro o que sustentou cada um no ciclo que passou.

> **Cuidado. Ninguém é obrigado a rezar, a acreditar ou a falar sobre fé.** Passar aqui não precisa de explicação.

Combinado possível — nenhuma Mesa é obrigada a ter um
Uma prática de gratidão para a semana — dita, escrita ou em silêncio, como cada um preferir.

Princípio. gratidão não depende de crença. Agradecer é reconhecer que nem tudo veio de nós.
Oração opcional: Uma oração da casa, conduzida por quem quiser, se a família quiser.

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

Mesa extra · Dinheiro, escolhas e prioridades

FORA DAS NOVE MESAS GUIADAS

Objetivo. Falar de dinheiro como escolha da casa, não como cobrança de ninguém.

Dinheiro frequentemente provoca tensão justamente porque muitas famílias têm dificuldade de conversar sobre ele. Esta Mesa trata de prioridade e escolha — não de culpa, não de extrato e não de quem gastou o quê.

O que é prioridade para esta casa nos próximos meses?

Se a conversa pedir mais

- O que a gente gostaria de poder fazer e hoje não dá?
- O que a gente gasta e nem percebe?
- O que vale a pena para a gente?

Com crianças
Fale de escolha, não de falta. "A gente escolheu isto em vez daquilo" ensina; "não temos dinheiro" só assusta.

Com adolescentes
Mostre uma decisão real e como ela foi tomada. Ver o adulto decidindo ensina mais do que qualquer explicação.

Se for só entre os adultos
Os adultos alinham números **antes** da Mesa. A Mesa recebe a decisão, não a discussão.

> **Cuidado. Filho não carrega dívida de adulto e não participa de punição financeira.** Ele pode — e deve — entender que escolha existe. O que ensina não é a explicação: é ver o adulto decidindo na frente dele.

Combinado possível — nenhuma Mesa é obrigada a ter um
Uma prioridade da casa para o próximo mês, escrita.

Princípio. dinheiro é meio. Quando vira o assunto principal da casa, alguma coisa saiu do lugar.
Oração opcional: Pedir sabedoria para escolher, se a família quiser.

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

A Mesa de Celebração do mês

Uma vez por mês — nas **semanas 4, 8 e 12** do ciclo — a Mesa olha os três pilares juntos. Ela **substitui** a Mesa guiada daquela semana; não é um encontro a mais. **A da semana 12 fecha o ciclo**: além dos três pilares, ela revê as doze semanas e marca o ciclo seguinte.

Essencial — cerca de 30 a 40 minutos
Abertura breve · 3 min · Fé ou gratidão · 8 min · Família · 8 min · Finanças · 8 min · Um único próximo passo · 5 min · Próxima data marcada · 2 min

Completo — cerca de 60 a 90 minutos
Abertura e oração · 5 min · Fé · 15 a 25 min · Família · 15 a 25 min · Finanças · 15 a 25 min · Acordos e próxima Mesa · 10 min

> O formato **essencial cabe na mesma faixa da Mesa semanal** — de 30 a 40 minutos. Ele existe para que a Mesa mensal não vire uma barreira: é melhor uma Celebração curta do que uma Celebração adiada.

Antes de sentar

Comece pela Fé
Uma pausa antes do assunto. *Cinco Minutos com Deus* serve para isso.

Junte o que as Mesas da semana trouxeram
Os assuntos que apareceram durante o mês e ficaram anotados.

Tenha os números à mão
A *Fotografia Financeira* deixa o bloco de Finanças objetivo.

Escolha o que precisa mesmo entrar
Nem tudo cabe numa Mesa. O que não couber fica anotado para a próxima.

Como conduzir a Celebração

PASSO	TEMPO	O QUE ACONTECE
Abertura	3 a 5 min	Primeira regra, dita em voz alta: esta conversa não é para descobrir culpado. É para caminhar junto no próximo mês.
Fé ou gratidão	8 a 25 min	Oração em conjunto, gratidão pelo que aconteceu no mês e **uma prática espiritual que a casa queira compartilhar**. Sem prática religiosa, o bloco trabalha o que sustentou a casa, os valores e o que dá esperança.
Família	8 a 25 min	Presença e diálogo: o que cada um sentiu, o que faltou, do que a casa precisa cuidar e onde vai caber tempo de qualidade.
Finanças	8 a 25 min	A fotografia do mês: o que entrou, o que saiu, o que surpreendeu. Depois, as prioridades do mês seguinte – sem defesa e sem acusação.
Um próximo passo e a próxima data	5 a 10 min	A Mesa termina com um único passo que a família acorda junto, escrito, e com a data da próxima marcada antes de alguém levantar.

A fé é **oferecida, nunca imposta.** Uma família sem prática religiosa trabalha **gratidão, valores e esperança** neste bloco – e não precisa justificar nada a ninguém.

Cuidado. Filho não carrega dívida de adulto e não participa de punição financeira. Ele pode – e deve – entender que escolha existe. O que ensina não é a explicação: é ver o adulto decidindo na frente dele. E os três blocos não têm cronômetro: em alguns meses Fé toma quase tudo, em outros Finanças toma.

Depois do primeiro ciclo

Vocês chegaram ao fim das **doze primeiras semanas**. Isso merece ser reconhecido e celebrado.

O hábito pode continuar. A Mesa não tem data para terminar – o que muda, daqui para frente, é que a escolha do tema passa a ser de vocês.

Vocês não precisam resolver tudo de uma vez. Escolher o próximo tema já faz parte da continuidade.

Qual é o próximo passo?

Quer conversar sobre rotina, telas, estudos, presença, sonhos ou organização?
Vá para **Mesa Viva – Temas para Continuar**. São roteiros completos de vida cotidiana, prontos para a família inteira.

Precisa tratar de álcool, drogas, sexualidade, pornografia, quebra de confiança, violência ou outro assunto delicado?
O adulto começa por Mesa Viva – Conversas que Pedem Cuidado. Esse material prepara quem vai conduzir, diz quem participa e quando **não** conduzir em casa.

> **Temas para Continuar** estará disponível no site. **Conversas que Pedem Cuidado** será liberado somente depois das validações necessárias. **Nenhum dos dois entra nesta Mesa sem preparação**: o primeiro é da família, o segundo começa com o adulto.

Quando alguém não vem, e quando a Mesa para

Faltou uma semana

Retomem sem culpa. **Nenhuma Mesa perdida precisa ser reposta.** Uma mesa que precisa ser reposta vira dívida, e dívida ninguém quer pagar.

Faltou um mês

Comecem pela Mesa em que pararam, sem recapitular. Ninguém precisa explicar o mês que passou.

Faltou uma pessoa

Se você tentar e a outra pessoa não vier, a conversa não fracassou. Faça a sua parte, marque de novo na semana seguinte e **não transforme a ausência dela em cobrança** — cobrança fecha a porta que você está tentando abrir.

Parou de vez

Marque uma. Uma só. Não anuncie o recomeço do hábito: marque a próxima quinta às oito.

Como começar um novo ciclo

Na **Mesa de Celebração da semana 12**, depois dos três pilares: **o que queremos manter, ajustar ou encerrar antes do próximo ciclo?**

Depois, três decisões: os acordos que viram permanentes, os temas que faltaram, e as **quatro primeiras datas** do ciclo seguinte.

O ciclo seguinte **não** precisa repetir as nove Mesas guiadas. A família pode escolher novas conversas em **Mesa Viva — Temas para Continuar**, conforme o momento que está vivendo — e é nesse momento que a Mesa Viva deixa de ser um material e vira um hábito da família.

Limites de segurança — o que não se negocia

Quando não começar

Esta Mesa **não deve começar** – ou deve ser interrompida – quando houver violência dentro de casa, medo de como alguém vai reagir, suspeita de abuso, risco de suicídio, automutilação, ameaça, dependência química, uso de substância no momento, ou sofrimento psicológico grave sem acompanhamento. Nessas situações o caminho é proteção e ajuda especializada. **Procurar ajuda não é fracasso da família: é a forma mais adulta de cuidar dela.**

Perdão e reparação

Quem errou faz os quatro passos da reparação: reconheço, assumo o impacto, reparo, mudo. **Quem foi ferido não é obrigado a perdoar, responder, abraçar ou encerrar o assunto. O perdão não tem prazo.** Reconciliação não substitui proteção e responsabilização. Violência e abuso não são tratados por esta dinâmica.

O que fica na Mesa, e o que não

O que se diz na Mesa fica na Mesa – com um limite dito em voz alta **antes**, nunca depois: se aparecer violência, abuso, risco de suicídio, automutilação ou perigo, **isso não fica em segredo**. Um adulto seguro precisa saber, e a ajuda certa precisa ser procurada.

> Material educativo de convivência familiar. Drica Ricci atua como facilitadora de experiências familiares, educadora, comunicadora e mentora – **não como psicóloga ou terapeuta**.

Onde buscar ajuda

Se houver risco imediato ou violência acontecendo agora, ligue 190. Em emergência médica, ligue **192**. Para orientação, proteção e apoio, use os demais canais abaixo.

PARA QUÊ	CANAL	
Violência contra criança, adolescente ou idoso	**Disque 100**	24 horas · gratuito
Violência contra a mulher	**Ligue 180**	24 horas, todos os dias · gratuito
Apoio emocional e prevenção do suicídio	**CVV 188**	apoio emocional · 24 horas · gratuito
Saúde mental na rede pública	**CAPS**	do seu município
Porta de entrada da saúde	**UBS**	do seu bairro
Proteção de criança e adolescente	**Conselho Tutelar**	do seu município
Risco imediato ou violência acontecendo agora	**190**	polícia · emergência
Emergência médica	**192**	SAMU · emergência

> **CVV, CAPS e UBS não substituem a emergência.** Eles são orientação, apoio e cuidado continuado — e valem muito para isso. Quando o risco é agora, o número é 190; quando é emergência médica, 192.

Todas as Escrituras em português citadas são da Bíblia Livre (BLIVRE), Copyright © Diego Santos, Mario Sérgio e Marco Teles – fevereiro de 2018. Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Brasil.

A nossa Mesa desta semana

Uma folha por Mesa. Imprima quantas precisar — ela serve para os temas do ciclo e para o que a semana trouxer.

Data: _____ / _____ / _____ **Ciclo:** _____ **Mesa nº:** _____

Tema: _____

Quem conduziu: _____ **Quem participou:** _____

Gratidão ou reconhecimento

A pergunta desta Mesa

O que a gente ouviu

Combinado — só quando fizer sentido

Pequeno, possível e verificável.

O COMBINADO	QUEM	ATÉ QUANDO	COMO SABEREMOS QUE FOI FEITO

Espaço livre

Próxima Mesa: _____ / _____ / _____ **Quem conduz:** _____

A nossa Mesa de Celebração

Uma vez por mês. Fé, Família e Finanças na mesma conversa. **Folha 1 de 2.**

Data: _____ / _____ / _____ **Formato:** ☐ Essencial ☐ Completo

Quem está nesta Mesa: _____

Fé

O que reconhecemos

O que precisa de atenção

Um pequeno passo para este mês

Família

O que reconhecemos

O que precisa de atenção

Um pequeno passo para este mês

Finanças

O que reconhecemos

O que precisa de atenção

Um pequeno passo para este mês

Mesa de Celebração · acordos e decisões

Folha 2 de 2. Um passo que a casa acorda junto, escrito, e a data da próxima marcada antes de alguém levantar.

Acordos do mês

ACORDO	QUEM	ATÉ QUANDO	COMO SABEREMOS QUE FOI FEITO

O que ficou decidido

O que fica para depois

Ajuda de fora que vamos procurar, se for o caso

Próxima Mesa de Celebração: _____ / _____ / _____

Uma Mesa por mês não resolve o mês. Ela deixa combinado o que a casa vai tentar até a próxima.